WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLASY VII 4 – 8 MAJA 2020

Dzień dobry wszystkim, na początek serdeczne podziękowania dla Wszystkich, którzy odsyłają do mnie swoje zadania –te obowiązkowe i nieobowiązkowe. W tym tygodniu trochę wytchnienia … poniżej trochę do poczytania - teoria ☺ .

|  |  |
| --- | --- |
| Poniedziałek |  PAMIĘTAJ: Niewłaściwie zbilansowana dieta doprowadza do niedożywienia organizmu. Nieprawidłowy sposób odżywiania we wczesnej młodości może doprowadzić do wielu przewlekłych **chorób metaboliczno-cywilizacyjnych**. Osoby odchudzające się mogą odczuwać **trudności w koncentracji uwagi czy zaburzenia snu**. dieta odchudzająca  |
| Wtorek | KILKA PORAD JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM: **POZNAJ, CO CIĘ STRESUJE**: Najlepiej wypisać te rzeczy na kartce i próbować się ich pozbyć. Jeśli jednak się nie da można starać się je zaakceptować, a życie stanie się łatwiejsze! **UŚMIECHAJ SIĘ**: Śmiech to naprawdę dobry sposób, a najlepiej jest wypisać listę rozweselających rzeczy i wracać do nich, gdy stres daje nam w kość. **ZNAJDŹ PASJĘ**: Dobrze jest mieć coś czemu się poświęcasz i sprawia ci to przyjemność, a gdy to robisz zapominasz o całym świecie i liczysz się tylko ty, więc znajdź to oraz spełniaj swoje marzenia! **MIEJ KOGOŚ BLISKIEGO:**Może to być ktoś z rodziny, przyjaciel, sąsiad. Osoba, na której możesz polegać i zawsze cię wysłucha. Po rozmowie z nią o swoich problemach poczujeszsię lepiej i pewniej.  |
| Środa | Aktywność fizyczna a inteligencja : Ruch, nie tylko czyni Cię sprawniejszym, ale i mądrzejszym. Przez niego **następuje odkrywanie uzdolnień i talentów**. Poprawia nastrój, daje poczucie spełnienia i zadowolenia, pozwala lepiej poznać siebie i otoczenie. **Sprawność fizyczna jest uważana za część inteligencji**, jak np. umiejętność mowy czy rozwiązywania zadań matematycznych. Aktywność fizyczna wzmacnia układ nerwowy, zwiększa zdolność do pracy umysłowej, spowalnia obniżenie zdolności poznawczych.  **W badaniach, udowodniono pozytywny wpływ ruchu na wyniki szkolne**. Obserwacje dotyczyły umiejętności percepcji, wskaźników inteligencji, osiągnięć szkolnych, testów werbalnych i matematycznych oraz poziomu gotowości szkolnej. **Szczególnie ważne, dla poprawy oraz utrzymania sprawności i funkcji umysłu w okresie pełnej dorosłości, jest możliwie najwcześniejsze podejmowanie aktywności ruchowej**. Przykłady Niemieccy naukowcy, wykazali w 2007 roku, że po 20-minutowym treningu ludzie byli w stanie zapamiętać o 20 procent słów więcej niż przed ćwiczeniami. Okazało się, że dzieci, które mając 11, 13,16 lat poświęcały więcej czasu na umiarkowane lub intensywne ćwiczenia, miały lepsze wyniki w nauce we wszystkich analizowanych przedmiotach, w porównaniu z mniej aktywnymi rówieśnikami. Jak wyliczyli, każde dodatkowe 17 minut intensywnych ćwiczeń dziennie w przypadku chłopców oraz 12 minut w przypadku dziewczynek miało związek z lepszymi wynikami z uwzględnionych przedmiotów w wieku 16 lat.Na tej postawie naukowcy spekulują, że gdyby dzieci ćwiczyły przez 60 minut dziennie, ich ocena z danego przedmiotu mogłaby poprawić się nawet o cały stopień. Według uczonych fakt, że dziewczęta odnosiły największe korzyści z aktywności fizycznej może oznaczać, iż jej wpływ na mózg jest nieco odmienny u obu płci. |
| Czwartek | ***Zdrowie*** jest to stan sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej. Czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie: ➢ uprawianie sportu; ➢ badania profilaktyczne; ➢ zdrowe odżywianie; ➢ spotkania z przyjaciółmi; ➢ odpowiednia ilość snu; ➢ realizacja zainteresowań. Czynniki negatywnie wpływające na zdrowie: ➢ przemęczenie; ➢ stres; ➢ nieprawidłowe odżywianie; ➢ choroby i brak odporności; ➢ brak ruchu; ➢ unikanie badań; ➢ złe kontakty rodzinne, z rówieśnikami itp.Z fizjologicznego punktu widzenia zdrowie to pełna zdolność organizmu do utrzymania równowagi między nim i środowiskiem zewnętrznym, do prawidłowego reagowania na zmiany środowiska i przystosowanie się do nich. Wpływ dobrego samopoczucia na zdrowie: ➢ radość ze wszystkiego co się robi; ➢ stały wysoki poziom dobrej energii; ➢ sprawność (jasność) umysłu; ➢ odporność na choroby zakaźne; ➢ umiejętność obrony przed nowotworami i chorobami układu krążenia; ➢ wolniejszy proces starzenia się- dłuższe życie. Wpływ złego samopoczucia na zdrowie: ➢ osłabienie układu odpornościowego; ➢ ostrzejszy przebieg wielu chorób; ➢ brak lub obniżona koncentracja; ➢ przemęczenie; ➢ długotrwały stres i choroby związane z stanem psychicznym np. depresja; ➢ obniżenie nastroju; ➢ problemy ze snem; ➢ rozdrażnienie; ➢ wahania nastroju; oraz wiele innych.  |
| Piątek | Nowoczesne technologie do oceny tygodniowej aktywności fizycznej to m.in.  ENDOMONDOGARMIN CONNECTPOLAR FLOWTOM TOM MY SPORTGOOGLE FITMY FITNESS PALLFITATURUNKEEPERWORKOUT TRAINERSPORTS TRACKERTo tylko niektóre z dostępnych programów |

Pozdrawia, p. Marta